

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの					
10	月	麦ごはん	牛乳	エッグカレー 春野菜のこんにやくサラダ おいおいクレープ	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 ハム 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖 大豆油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 冬菜 サラダこんにやく いちご	877	28.6	23.7	2.5
11	火	桜ごはん	牛乳	【お花見ふるさと献立】 お花の豆腐ハンバーグ 菜の花あえ お花見のっぺい汁	しらす干し 牛乳 豆腐 鶏肉 おから 卵 昆布 かまぼこ	米 大麦 黒米 砂糖 ごま 大豆油 パン粉 でんぷん じゃがいも 白玉もち	大根菜 玉ねぎ にんじん しょうが 冬菜 もやし 大根 干ししいたけ こんにやく	821	30.0	19.2	2.6
12	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ お花畑サラダ 春野菜のクリームシチュー	牛乳 卵 豚肉 いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ 冬菜 コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	867	37.8	25.9	2.9
13	木	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース ナムル ごま味噌ワントンスープ	牛乳 たら 大豆 豚肉 みそ	米 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 ワントン ごま	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん メンマ 玉ねぎ 長ねぎ	841	34.9	23.2	2.4
14	金	麦ごはん	飲む ヨーグルト	セルフのツナととう菜のそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト 卵 ツナ 大豆 チーズ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米油 ごま じゃがいも	いちご にんじん 冬菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	789	30.2	18.8	2.4
17	月	ゆでうどん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 きつねうどん 笹かまぼこのお好み焼き 小松菜の炊いたん	牛乳 油揚げ 笹かまぼこ かつお節 青のり ちくわ	ゆでうどん 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 白菜 葉ねぎ 切干大根 小松菜	779	29.6	17.7	2.8
18	火	ごはん	牛乳	鶏肉のヘルシーから揚げ ごまあえ 春野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 大豆	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	805	29.6	21.7	2.2
19	水	黒糖パン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ 冬菜の pasta ソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆	コッペパン 黒砂糖 でんぷん 米油 ペンネ じゃがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 冬菜 にんじん コーン にんにく トマト パセリ	825	33.0	25.3	3.2
20	木	ごはん	牛乳	かれいのレモンソース なめ茸あえ かきたまみそ汁	牛乳 カレイ 青大豆 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま	しょうが レモン もやし ほうれん草 なめたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	779	33.0	20.9	2.6
21	金	麦ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 カレーポテトナッツ キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも アーモンド	にんにく にんじん こんにやく 玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ ほうれん草	800	31.9	20.1	2.3
24	月	ソフト麺	牛乳	季節野菜のかきたま汁 めぎすの米粉揚げ わかめのごま酢あえ	牛乳 油揚げ 卵 めぎす わかめ	ソフトめん でんぷん 米粉 米油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	818	38.9	24.6	2.4
25	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 もずく 大豆 厚揚げ みそ	米 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん 小松菜 にんにく 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	859	31.9	23.5	2.3
26	水	ごはん	牛乳	鯖の春色焼き ゆかり和え 野菜の五目煮	牛乳 さわら みそ 豚肉 焼き豆腐	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	にんじん もやし キャベツ きゅうり ゆかり こんにやく 大根 ごぼう さやいんげん	827	35.8	23.5	2.0
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 茎わかめのきんぴら 春の豚汁	牛乳 厚揚げ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん メンマ こんにやく さやいんげん 玉ねぎ うど キャベツ	809	30.7	22.0	2.4
28	金	ごはん	牛乳	手作り玉子焼き 磯マヨあえ 細切り野菜のお汁	牛乳 ツナ ひじき チーズ 卵 のり かまぼこ	米 米油 マヨネーズ	さやいんげん もやし ほうれん草 にんじん しらたき えのきたけ 切干大根 長ねぎ	798	30.4	25.1	2.2

一食平均エネルギー：820 Kcal

たんぱく質：32.4 g

脂質：22.3 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

4月11日（火） お花見ふるさと献立

上越市は、高田城址公園をはじめ、桜がきれいでお花見を楽しめる場所がたくさんあります。高田城址公園は、4000本の桜の木があり、日本三大夜桜の一つに数えられています。11日（火）は、お花見のような気分で、給食を味わってほしいと思い、郷土料理の「のっぺい汁」に、桜のかまぼこやお団子を入れ『お花見のっぺい汁』にしました。給食を食べて、お花見の気分を味わってほしいと思います。

4月17日（月）食育の日献立 テーマ～給食で日本を旅しよう～大阪府

今年度の食育の日献立も、昨年度に引き続き、『給食で日本を旅しよう』がテーマです。4月は、大阪府にちなんだ料理です。「きつねうどん」は、大阪の郷土料理で、大阪府民が最も愛するうどん料理です。そして、大阪の粉もん文化を代表する「お好み焼き」。給食では、笹かまぼこをお好み焼き風に調理しました。「炊いたん」は、関西の方言で「炊いたもの」を指し、煮物のことをいいます。給食は、小松菜や切干大根などの煮物です。大阪府を旅した気分で味わってほしいと思います。